



## *X-Plain™* **Migrañas** **Sumario**

Los dolores de cabeza son un problema de la salud bastante común. Las personas se quejan de sufrir dolores de cabeza a menudo.

Una migraña es un dolor de cabeza muy específico. No todos los dolores de cabeza son migrañas.

Este programa de educación al paciente le informará sobre las migrañas y cómo pueden ser tratadas.

### **Las Migrañas Típicas**

Las migrañas suelen presentarse por primera vez durante la niñez y pueden, o bien mejorar, o bien empeorar con el paso de los años.

Las migrañas comienzan normalmente con alguna molestia en la vista. El paciente ve puntos o incluso líneas en zigzag. Estas molestias reciben el nombre de aura.

El aura suele ser seguida por un dolor de cabeza agudo que afecta a un solo lado de la cabeza.

Una migraña suele empeorar con los ruidos, la luz, y la actividad.

¡Las migrañas pueden durar desde media hora, a varias horas o incluso varios días!

La náusea y los vómitos también pueden acompañar a la migraña.

### **Migrañas Atípicas**

No todas las migrañas son iguales. Muchas migrañas son atípicas, lo que significa que uno o más elementos de la migraña típica pueden no aparecer.

Las migrañas atípicas pueden afectar a la cabeza entera, en vez de a un sólo lado.

Algunas migrañas atípicas van acompañadas de efectos secundarios neurológicos extremos. Afortunadamente, suelen ser de corta duración.

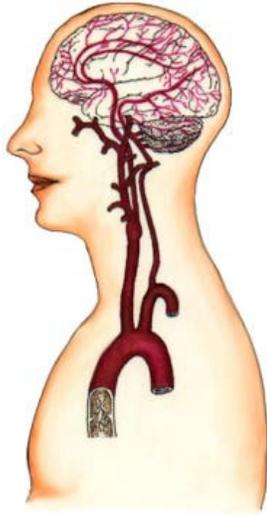
Las migrañas atípicas pueden provocar la parálisis de un lado del cuerpo durante varios minutos o incluso durante más tiempo.

Las migrañas atípicas pueden causar cambios visuales, náuseas y vómitos, SIN que haya dolor de cabeza.

### **Causas**

La causa exacta de por qué se produce la migraña no se conoce todavía. Los médicos creen que las migrañas comienzan cuando los vasos sanguíneos del cerebro se estremecen, o sufren espasmos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



Un espasmo de los vasos sanguíneos cerebrales hace que disminuya el flujo sanguíneo en ciertas partes del cerebro. Se cree que esta reducción del flujo sanguíneo provoca cambios visuales y neurológicos.

Cuando cesa el espasmo, los vasos sanguíneos reaccionan y se vuelven más gruesos, causando un dolor de cabeza agudo.

Los científicos no saben todavía lo que causa estos cambios en los vasos sanguíneos. Pueden ser el resultado de desequilibrios químicos en el cerebro.

### **Factores Desencadenantes**

Ciertos sucesos pueden ser suficientes para desencadenar migrañas en algunas personas. Cuando los pacientes reconocen los factores desencadenantes, deben evitarlos en todo lo posible.



En algunos pacientes, ciertos tipos de comidas o bebidas pueden desencadenar migrañas. Entre los ejemplos de desencadenantes dietéticos se incluyen:

- chocolates
- quesos
- aditivos para las comidas como el glutamato monosódico (MSG por su sigla en inglés) que se encuentra en algunas comidas chinas.

Fumar y beber alcohol son también dos de los factores más comunes que pueden desencadenar migrañas.

Ciertos medicamentos también pueden desencadenar episodios de migrañas.

El estrés y el sobrepeso también pueden aumentar los episodios de migrañas.

### **Tratamientos**

Principalmente existen 2 maneras de tratar las migrañas.

1. Tomar medicamentos que acorten los episodios.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

2. Tomar pastillas diariamente para reducir la recurrencia o repetición de las migrañas.

Los medicamentos que acortan la duración de las migrañas pueden administrarse por medio de inyecciones, atomizadores nasales, o por vía oral.

También se pueden usar medicamentos que no requieren receta, como el Tylenol® o el Advil®. Las migrañas se pueden aliviar en gran medida si se combinan los ejercicios de relajación dentro de un cuarto oscuro y silencioso, con los medicamentos para tratar el dolor de cabeza.

Si los medicamentos que no requieren receta no se consideran suficientes, se pueden utilizar medicamentos más fuertes que requieren receta.

El uso de algunos medicamentos para las migrañas puede no ser apropiado o recomendable para las personas que tienen problemas cardíacos u otros problemas médicos.

Debido a que la mayoría de los medicamentos para el tratamiento de las migrañas producen efectos secundarios, los pacientes deben volver a consulta regularmente.

### **La Prevención**

La prevención de las migrañas puede tener éxito, más aún si se conocen los factores desencadenantes.

Evitar el consumo de tabaco, alcohol y ciertos tipos de quesos puede ayudar a reducir la frecuencia con que ocurren las migrañas.

Mantener los niveles de estrés al mínimo, no tener sobrepeso y estar en forma, también puede ayudar a evitar las migrañas.

Los episodios de migrañas suelen ser bastante similares. Si la naturaleza de los ataques cambia, se debe informar al médico, porque podría ser una señal de un dolor de cabeza de otro tipo, posiblemente más grave.

### **Resumen**

Las migrañas son un problema bastante común, que a veces es hereditario.

Determinar qué es lo que desencadena las migrañas en cada caso particular es extremadamente importante para poder prevenirlas.

Afortunadamente, los avances médicos más recientes han dado lugar a nuevos tratamientos muy efectivos para las migrañas.